



La viande des pauvres

Vente de pois chiches au marché de Balagnat, Inde
PHOTO: WALTER HESS

Bien que **le pois chiche** soit connu en Europe centrale depuis des siècles, dans nos contrées, on n'en rencontre guère dans nos assiettes. En Orient, en Afrique, dans le sous-continent indien et au Mexique, cette légumineuse d'aspect fripé constitue **un aliment de base**. Elle contribue essentiellement à **l'approvisionnement en protéines** de la population.

P'AR ANDREAS BAUMGARTNER, ASA

Si l'on coloriait toutes les contrées où le pois chiche sert d'aliment de base, on aurait le tableau précis des territoires les plus pauvres du monde; car cette frugale légumineuse, qui avec un minimum de ressources fournit un maximum de protéines, représente pour les plus démunis une denrée alimentaire indispensable.

Le pois chiche est facile à cultiver, il résiste à la chaleur et

la sécheresse. De plus – voilà qui est primordial – il est bon marché et il rassasie.

L'Inde, principal fournisseur

Le continent indien est, et de loin, le plus important producteur de pois chiches: 6 millions de tonnes par ans qui représentent les deux tiers des 8,8 millions de tonnes récoltés dans le monde. L'Inde est suivie par la Turquie (0,72 millions de

tonnes), le Pakistan (0,59), l'Iran (0,36) et le Mexique (0,22). En Afrique, l'Éthiopie en est le plus grand producteur (0,13 millions de tonnes); en Europe, l'Espagne est le premier producteur de cette légumineuse (60'000 tonnes).

Le pois chiche n'est pas un véritable produit d'exportation. Les modestes importations suisses (1997:466 tonnes) proviennent surtout d'Espagne et de Turquie.

Les lacustres cultivaient déjà le pois chiche

Le pois chiche est originaire d'Asie antérieure, d'une région qui comprend la Turquie actuelle, le nord de l'Iran et le Caucase du Sud. Les archéologues pensent que cette légumineuse y était déjà cultivée vers 7'000 ans avant J.-C.. Puis, sa production s'est étendue vers l'Inde et le Pakistan en passant par le Moyen-Orient d'une part, et vers les régions méditerranéennes d'autre part.

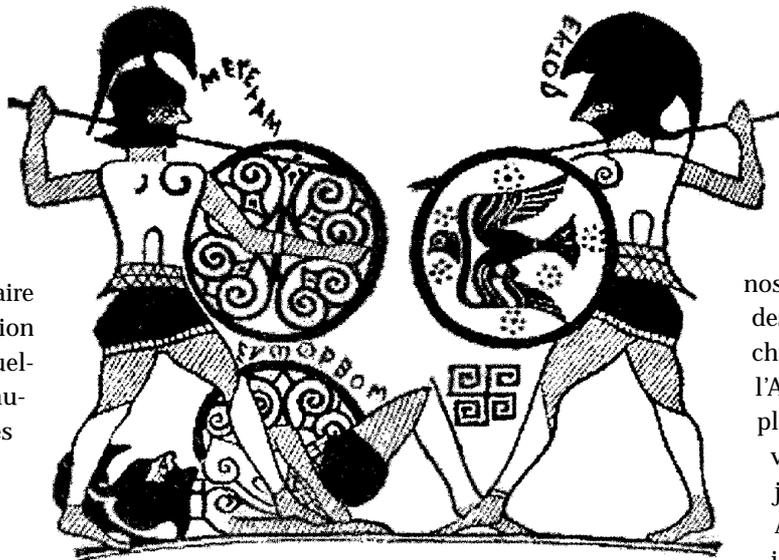
On suppose que le pois chiche était déjà consommé en Sicile pendant le paléolithique, et étonnamment en Suisse également, comme l'ont montré les découvertes archéologiques réalisées dans les cités lacustres.

Un en-cas classique

Pendant l'Antiquité, ce pois en forme de noisette faisait partie de l'alimentation de base. Le pois chiche poussait dans les jardins suspendus de Babylone; en Egypte ancienne, c'était un fruit des champs très répandu. Les Grecs en faisaient un usage quotidien, abondant et varié. On pouvait en acheter des soupes chaudes et des purées chez les marchands ambulants; grillés, les pois chiches étaient vendus comme en-cas dans les rues d'Athènes.

Le pois sauteur d'Homère

Un pois chiche parfaitement cuit, nous apprennent les amateurs de l'Antiquité, doit être élastique, en cas de choc, il doit rebondir sur l'assiette comme une balle bien gonflée. Cette image du pois sauteur (erebinthos) a également inspiré Homère; en effet, dans le 13e



Selon la Mythologie grecque, Ménélas était le roi de Sparte et l'époux de la belle Hélène. Lorsque Pâris enleva Hélène, Ménélas entra dans une terrible colère et entraîna les princes grecs dans la Guerre de Troie.

chant de l'Illiade, la flèche qui devait atteindre le roi Ménélas, ricoche sur son bouclier comme le pois chiche rebondit de la pelle sur l'aire de battage.

A Rome, l'utilisation et la culture du pois chiche étaient largement répandues, même si celui-ci était considéré comme la nourriture du commun. Quoiqu'il en soit, des spécialités comme les pois chiches au lard de Pompéi ont été exportées dans tout l'Empire.

La légende de la verrue sur le nez de Cicéron

Une légende veut que Cicéron doive son nom à une verrue en forme de pois chiche qu'il portait sur le nez; cette histoire ne pourrait être crédible que si Cicéron avait hérité cette verrue de sa famille, car les siens s'appelaient Cicéron depuis des générations; il s'agissait d'un patronyme et en aucun cas d'un sobriquet.

En Europe centrale, en revanche, les anecdotes ne se sont pas multipliées autour de ce pois de couleur jaunâtre et celui-ci n'était pas tenu en grande estime. Cela tient certainement au fait que le pois chiche, qui préfère les climats secs et

chauds, ne s'est jamais vraiment adapté à cette région. Sous nos latitudes, on n'a trouvé des traces de culture du pois chiche que dans le Sud de l'Allemagne, où il servait de plantation intermédiaire à la vigne – mais cela seulement jusqu'au début de ce siècle. Au nord des Alpes, elle n'a jamais véritablement été utilisée pour l'alimentation humaine.

Repas du pauvre

Au nord comme au centre de l'Europe, la plupart des légumineuses étaient considérées comme «une nourriture du pauvre» et avaient mauvaise réputation. «Elles font grossir, provoquent la nausée, occasionnent des lourdeurs dans la tête et perturbent le sommeil; en outre, elles rendent le sang flegmatique, épais et mauvais...» déclare au 14e siècle le livre de la famille Cerruti. La Grande Encyclopédie les décrit comme «un aliment grossier et ballonnant, qui constipe et fait grossir»; toutefois il convient «aux gens de la campagne, habitués aux durs travaux des champs, ainsi qu'aux marins...» Le Grand Dictionnaire Historique d'Oxford voyait toutefois dans les légumineuses une «nourriture riche», mais «grossière, ballonnante et un peu purgative». Elles étaient réservées aux couches défavorisées. Celui qui pouvait se permettre mieux ne touchait pas à cette «viande pour prolétaires». Le pois chiche a longtemps gardé ce rôle de «bouche-trou». Lorsqu'à la fin du 18e siècle, le café est devenu à la mode en Europe, le pois chiche grillé et moulu servait de succédané au précieux et dispendieux grain noir.

Plaisir de voyager et scepticisme à l'égard de la viande

Ce n'est que ces 25 dernières années que l'image des légumineuses, et spécialement celle du pois chiche, s'est améliorée dans nos contrées. Responsable de ce changement, l'amour des voyages des Confédérés qui ont découvert à l'étranger le goût du couscous, des garbanzos ou des falafels et qui ont transmis plus loin leurs expériences culinaires. Responsable également la recherche d'alternatives à la viande qui nous a inévitablement conduit aux légumineuses riches en protéines. Chez les végétariens, ainsi que chez les mangeurs modérés de viande, le pois chiche, autrefois honni, a trouvé sa juste place dans le plan de menus.

Cuit, moulu, grillé ou germé – comme entrée, plat principal ou dessert

L'importance, dans de vastes parties du monde, du pois chiche en tant que plante cultivée et nourriture de base se traduit par la grande variété de recettes et de modes de préparation existants. Il sera cuit, grillé, rôti, germé et moulu, et pourra servir d'entrée, de plat principal, de dessert ou d'encas. En Inde et au Pakistan, on obtient en broyant le germe grillé, une farine (dhal), qui sert à la confection de nombreuses douceurs. Les jeunes pousses sont souvent apprêtées comme des épinards, et consommées comme légume. La paille et les reliquats de la production de dhal sont réservés au bétail. On utilise même les fins cheveux de la plante, qui contiennent de l'acide malique et de l'acide oxalique, pour obtenir un excellent vinaigre.

Les pois chiches (garbanzos) sont à la base d'un plat national espagnol et entrent dans la confection des tapas (petites bouchées servies à l'apéritif). Le couscous d'Afrique du Nord, un plat unique composé de différents légumes, de pois chiches et de viande de mouton, est servi avec de la semoule de mil.

Le falafel, des boulettes de pois chiches frites fourrées dans du pain et servies avec une sauce épicée, se vendent à tous les coins de rues du Proche-Orient.

En Orient, l'houmous – une purée à base de pois chiches cuits, de grains de sésame moulus, d'eau, de jus de citron, d'ail, d'huile et de menthe – accompagne de nombreux plats. En Turquie, on appelle «lebleiji» les pois chiches grillés deux fois et dépouillé de leur peau. Et finalement, en Provence, on mélange des farines de pois chiches et de froment pour en confectionner des pâtisseries.

Plus de protéines que la viande

Leur teneur élevée en protéines est le principal atout des légumineuses. A cet égard, les pois chiches s'en tirent moins bien que le soja, chez qui la proportion de protéines atteint 39% des calories. Les pois chiches n'atteignent «que» 23%, mais cela reste le double de ce que peuvent offrir les céréales, et plus que ce que l'on trouve dans la viande. En ce qui concerne l'acide aminé essentiel, la méthionine, la prétendue «valeur biologique» de la protéine

Pois chiches

(Valeur nutritive par 100 g comestibles)

Energie (kcal)	275
Eau (g)	10.4
Protéines (g)	20.0
Graisse (g)	4.4
Glucides (g)	48
Fibres alimentaires (g)	15
Sodium (mg)	30
Potassium (mg)	700
Calcium (mg)	140
Phosphore (mg)	350
Magnésium (mg)	130
Fer (mg)	7
Vitamine A (µg)	30
Vitamine B1 (mg)	0.50
Vitamine B2 (mg)	0.17
Niacine (mg)	1.5
Vitamine B6 (mg)	0.54
Vitamine B9 [acide folique] (µg)	180
Vitamine C (mg)	4

SOURCE: TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS, ASA

du pois chiche est remise en question. Mais une combinaison judicieuse avec d'autres mets riches en protéines, en particulier avec des céréales ou des pommes de terre, réduisent ce petit inconvénient. Dans la plupart des recettes classiques d'ailleurs, les pois chiches sont associés à des céréales, ou à de la viande.

En plus de sa teneur élevée en protéines, le pois en forme de noisette, présente d'autres avantages. A l'exception des produits à base de son, les légumineuses offrent la teneur en substances de lest la plus élevée. Au sein de ce groupe, le pois chiche se trouve dans la moyenne. Les fibres alimen-



PHOTO: ASA

Fast-food à l'orientale. En Israël, le falafel est un en-cas particulièrement apprécié. Chez nous également, ces boulettes de pois chiches connaissent un succès grandissant.

taires activent la digestion, et la lécithine, un élément important du métabolisme contenu dans toutes les légumineuses, diminue le taux de graisse dans le sang et fortifie les nerfs. Différentes vitamines essentielles, comme celles du groupe B – en particulier l'acide folique – et

des sels minéraux comme le fer, le potassium, le calcium, le magnésium et le phosphore, de même que divers oligo-éléments, complètent le tableau.

Les rumeurs persistantes selon lesquelles les légumineuses feraient grossir, sont – comme dans le cas des pommes de terre – fausses. Si l'on excepte le soja, la part de graisse contenue dans ce type d'aliments est minime. Dans le cas des pois chiches, elle se monte à 4%. Le fait qu'il s'agisse d'acides gras insaturés et qu'il ne s'y dis-

simule pas de cholestérol, et plus encore, le fait que les pois chiches contiennent des saponines qui influence positivement le taux de cholestérol, tout cela parle en faveur de cette légumineuse. Elle présente un intérêt particulier pour les diabétiques, car elle fait grimper moins vite le taux de sucre sanguin que les autres aliments riches en glucides.

A chaque grain son couplet

Le chant à la gloire de la

valeur nutritive du pois chiche ne convaincra pas ceux qui les considèrent comme la principale cause de gargouillis perturbateurs. On les doit à l'effet musical de substances glucidiques comme le raffinose, la stachyose ou la verbacose, indigestes et qui progressent intacts jusqu'à la fin du gros intestin où ils sont décomposés par la flore bactérienne, développant ainsi un certain nombre de gaz. Toutefois, une consommation régulière de légumineuses permet à l'organisme de s'habituer à ces trouble-fête. Mais la meilleure des prévention reste une préparation adéquate (voir encadré).

Moins pesantes, mais plus désagréables: les purines, que l'on trouve surtout dans la viande, mais également dans les légumineuses. Les personnes souffrant de goutte doivent faire preuve de prudence.

Adeptes inconscients du cru s'abstenir

De nombreuses plantes contiennent naturellement des toxines qui les protègent de la maladie et des prédateurs. A cet égard, les légumineuses sont armées de tout un arsenal particulièrement raffiné de substances protectrices. On attribue à certaines d'entre elles un effet anticancéreux (cf. reportage pp. 4–11), d'autres en revanche sont nocives pour l'homme. La lectine se fixe aux globules rouges et les agglutine, les inhibiteurs de protéase perturbent la digestion des protéines, les glycosides cyanogènes contiennent même de l'acide cyanhydrique. Mais nul besoin de céder à la panique: il suffit de connaître les règles de base de la préparation de ce type d'aliments. □

Les pois chiches peuvent être dégustés **cuits, rôtis** ou sous forme de **germes**. Afin d'éviter tout désagrément, il convient de **les préparer correctement**. Car la cuisson rend inoffensives ces substances toxiques. C'est pourquoi, on ne devrait manger de légumineuses que **cuites** ou **blanchies**.



Un plaisir sans remords



Faire tremper et rincer

Verser les pois chiches dans un bol et y ajouter trois à quatre fois leur quantité d'eau. Laisser tremper 8 à 12 heures. Puis jeter l'eau de trempage et rincer soigneusement les pois. Avec l'eau de trempage, une partie des substances pouvant provoquer des ballonnements sont éliminées. Ainsi toutefois qu'une partie des éléments nutritifs.

Cuire

Porter les pois chiches à ébullition, puis les laisser mijoter à couvert, à petit feu. Les pois chiches doivent toujours être recouverts de liquide, en cas de besoin rajouter de l'eau chaude. Temps de cuisson: dans une casserole traditionnelle, 60 min., dans un autocuiseur, 30 min. Mieux vaut cuire trop que pas assez. Un conseil: préparer de grandes quantités et en surgeler une partie.

Germer

Faire tremper et rincer les graines. Puis verser dans un bocal à conserve (recouvrir d'une gaze ou d'un treillis) et poser le bocal obliquement sur la tête. Rincer deux à trois fois par jour. Pour un usage plus fréquent utiliser un germeoir. Durée de germination: 3 jours. Pendant la germination, la teneur en vitamines et en sels minéraux augmente.